



Aleitamento Exclusivo: A Única Fonte de Água que os Bebés de Tenra Idade Necessitam

PMF FOLHA 5

Perguntas Mais Frequentes (PMF)

Outubro de 2002

Os recém-nascidos saudáveis entram no mundo bem hidratados e mantêm-se assim se forem exclusivamente amamentados, de dia e à noite, mesmo nos climas mais quentes e secos. Contudo, a prática de dar água aos bebês durante os primeiros seis meses—o período recomendado para o aleitamento exclusivo—persiste em muitas partes do mundo, com consequências nutricionais e de saúde adversas. Este PMF aborda essas consequências e o papel do aleitamento materno na satisfação da necessidade de água que o bebê tem.

Porque é recomendado o aleitamento exclusivo nos primeiros seis meses?

As diretrizes internacionais recomendam o aleitamento exclusivo durante os primeiros seis meses, com base em dados científicos que garantem benefícios para a sobrevivência, crescimento e desenvolvimento do bebê. O leite materno fornece toda a energia e nutrientes que um bebê necessita para os primeiros seis meses de vida. O aleitamento exclusivo reduz a mortalidade infantil causada pelas doenças infantis comuns como a diarreia e pneumonia, acelera a recuperação após uma doença e ajuda a espaçar as gravidezes.

A suplementação com água a bebês de tenra idade é uma prática comum? Se sim, porquê?

A prática de dar água e outros líquidos, como chá, água com açúcar e sumos nos primeiros meses de vida, a bebês que são amamentados, é comum em muitas regiões do globo, tal como ilustra a Figura 1. Com frequência esta prática começa logo no primeiro mês de vida. Uma pesquisa realizada nos arredores de Lima, Peru, mostrou que 83 por cento dos bebês bebiam água e chás no primeiro mês. Estudos realizados em diversas comunidades da Gâmbia, Filipinas, Egito e Guatemala revelaram que mais de 60 por cento dos recém-nascidos recebiam água com açúcar e/ou chás. As razões apresentadas para a suplementação dos bebês com água variam de acordo com as culturas. Algumas das mais comuns são:

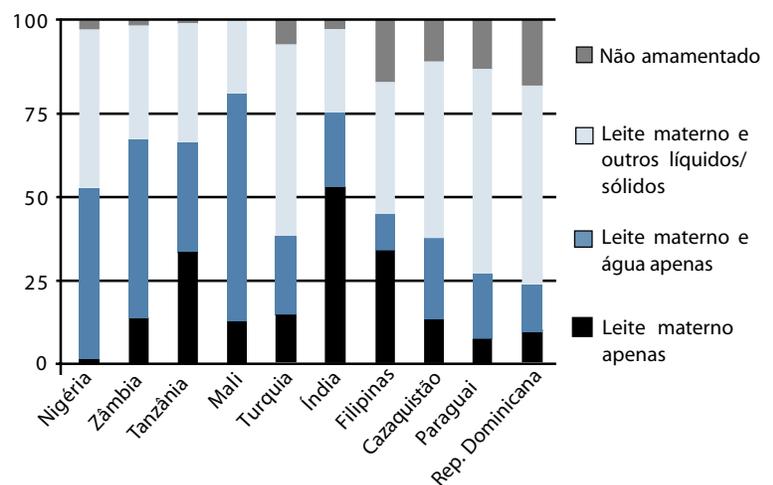
- ♦ necessária para a vida
- ♦ mata a sede
- ♦ alivia a dor (cólicas ou dores de ouvido)
- ♦ previne e trata resfriados e constipações
- ♦ acalma a criança

As crenças culturais e religiosas também influenciam a suplementação de bebês de tenra idade com água. Provérbios que passam de geração em geração aconselham as mães a dar água aos seus bebês.

A água pode ser vista como a fonte da vida—uma necessidade espiritual e fisiológica. Algumas culturas consideram que a oferta de água ao recém-nascido é uma forma de o receber bem neste mundo.

O conselho dos técnicos de saúde também influencia a utilização de água em muitas comunidades e nos hospitais. Por exemplo, um estudo realizado numa cidade do Gana mostra que 93 por cento das parteiras pensava que se devia dar água a todos os bebês recém-nascidos, logo no primeiro dia de vida. No Egito, muitas enfermeiras aconselhavam as mães a dar água com açúcar aos seus bebês, logo após o parto.

Figura 1. Práticas Alimentares dos Bebês de Tenra Idade



Fonte: Demographic and Health Surveys, 1990-1995.

Com base em inquéritos realizados às mães de bebês com menos de 4 meses sobre o consumo de alimentos destes durante as 24 horas prévias ao inquérito.

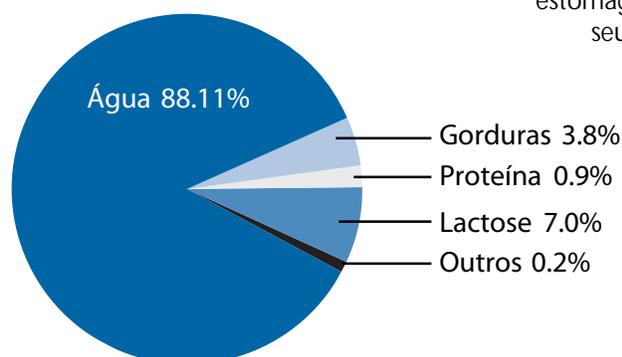
Como os bebês amamentados obtêm água suficiente?

Dependendo da temperatura, humidade, do peso do bebé e seu grau de actividade, as necessidades diárias de líquidos para os bebês saudáveis varia de 80-100ml/kg na primeira semana de vida até 140-160 ml/kg, entre os 3-6 meses. Estas quantidades são disponibilizadas pelo leite materno, por si só, caso o aleitamento materno seja exclusivo e não restrito (a pedido, de dia e de noite), por duas razões:

O leite materno contém 88 por cento de água. A água contida no leite materno consumido por um bebé exclusivamente amamentado satisfaz a necessidade de água do bebé e fornece uma margem considerável de segurança. Apesar de um recém-nascido ingerir pouca água no primeiro leite amarelado e espesso (colostró), não é necessário dar água ao bebé, pois este já nasce com uma quantidade extra de água. Normalmente, o leite com mais água começa a surgir no terceiro ou quarto dia. A Figura 2 mostra os principais componentes do leite.

O leite materno tem baixa quantidade de solutos. Uma das principais funções da água é de retirar do organismo, através da urina, o excesso de solutos. As substâncias dissolvidas (por exemplo, sódio, potássio, nitrogénio e cloreto) são chamadas solutos. Os rins—apesar de ainda imaturos até aproximadamente os três meses—conseguem concentrar o excesso de solutos na urina para manter o corpo com uma química saudável e equilibrada. Porque o leite materno tem

Figura 2. Composição do Leite Materno



Fonte: Lawrence R. *Breastfeeding: A guide for the medical profession*. 4th ed. St. Louis: Mosby-Year Book, Inc. 1994

poucos solutos, o bebé não necessita de tanta água como uma criança mais velha ou um adulto.

Os bebês que vivem em climas quentes e secos?

A água contida no leite materno excede as necessidades de água do bebé em condições normais e é adequada para os bebês amamentados em climas quentes e secos. Estudos indicam que os bebês saudáveis exclusivamente amamentados nos primeiros seis meses de vida não necessitam de líquidos adicionais, mesmo em países com temperaturas extremamente elevadas e baixa humidade. Os níveis de solutos na urina e no sangue dos bebês exclusivamente amamentados a viver nessas condições estavam dentro dos valores normais, indicando uma ingestão adequada de água.

Dar água a um bebé com menos de seis meses pode fazer-lhe mal?

Dar água a bebês com menos de seis meses pode ter riscos significativos para a saúde.

A suplementação com água aumenta o risco de desnutrição. Substituir o leite materno por líquidos com pouco ou nenhum valor nutricional pode ter um impacto negativo no estado nutricional do bebé, na sua sobrevivência, crescimento e desenvolvimento. O consumo, mesmo de pequenas quantidades de água ou outros líquidos, pode preencher o

estômago do bebé e reduzir o seu apetite para o leite materno rico em nutrientes. Estudos realizados mostram que a suplementação com água antes dos seis meses pode reduzir a ingestão de leite materno até cerca de 11 por cento. A suplementação com água e açúcar na

primeira semana de vida tem sido associada com maior perda de peso e maior tempo de estadia no hospital.

A suplementação com água aumenta o risco de doença. A água, os biberões e utensílios de cozinha (copos, chávenas, colheres, etc.) são o veículo para a introdução de patogénicos. Os bebês correm um risco maior de exposição a organismos causadores de diarreia, especialmente em ambientes com baixos índices de higiene e sanidade. Nos países menos desenvolvidos, duas em cada cinco pessoas não tem acesso a água potável. O leite materno assegura que o bebé tenha acesso a uma quantidade suficiente de água limpa e pronta para utilização.

Pesquisas realizadas nas Filipinas confirmam os benefícios do aleitamento exclusivo e do efeito negativo da suplementação precoce com líquidos não-nutritivos no aparecimento de doenças diarreicas. Dependendo da idade, um bebé possui duas a três vezes mais probabilidade de ter diarreia se a água, chás e chás de ervas forem dados em acréscimo ao leite materno, do que se a criança for exclusivamente amamentada.

Deve-se dar água a bebês amamentados que tenham diarreia?

No caso de diarreia ligeira, recomenda-se o aumento da frequência das mamadas. Se a diarreia for de moderada a grave, a mãe, ou quem cuida do bebé, deve procurar imediatamente aconselhar-se com um técnico de saúde e continuar a amamentar, tal como é recomendado nas directrizes da Atenção Integrada às Doenças da Infância (AIDI). Os bebês que aparentem estar desidratados podem necessitar de Terapia de Rehidratação Oral (TRO), que deve apenas ser administrada sob aconselhamento de um técnico de saúde¹.

¹ Solução de Rehidratação Oral (SRO), utilizada na TRO, ajuda a substituir a água e os electrólitos perdidos durante os episódios de diarreia. A super SRO, com uma base em hidrato de carbono de arroz ou cereal, para melhor absorção, foi criada para melhorar o tratamento.

P *Como podem os programas alterar as práticas comuns de suplementação com água?*

Para alterar a prática muito comum de suplementação com água de bebês de tenra idade, os gestores dos programas deverão procurar entender as razões culturais para a prevalência destas práticas, analisar os dados existentes, realizar testes de práticas melhoradas com os agregados e criar estratégias de comunicação eficazes para audiências específicas. Os prestadores de cuidados de saúde e os voluntários comunitários têm de ser informados de que o leite materno satisfaz as necessidades de água de um bebé exclusivamente amamentado durante os primeiros seis meses de vida. Eles também poderão necessitar de treino sobre como comunicar e passar as mensagens e negociar as mudanças de hábitos. Na caixa podem ver-se exemplos de mensagens criadas nos programas de promoção do aleitamento materno relativas às crenças locais e atitudes quanto às necessidades de água dos bebês.

Prestar informação objectiva, adequar as mensagens para as crenças e preocupações de diferentes audiências e negociar com as mães para que estas tentem um comportamento novo, pode ajudar a estabelecer o aleitamento exclusivo como uma nova norma comunitária.

Passar a Mensagem “Não Dê Água”

Estas mensagens foram utilizadas em programas para convencer as mães, as suas famílias e os prestadores de cuidados de saúde, de que os bebês exclusivamente amamentados não necessitam de água nos primeiros seis meses de vida. Os métodos mais eficazes de passar as mensagens dependem da audiência e das práticas, crenças, preocupações e constrangimentos às boas práticas, num determinado lugar.

Esclarecer bem o significado de aleitamento exclusivo

- ♦ Aleitamento exclusivo significa dar apenas leite materno. Isto significa que não se dá água, líquidos, chás, chás de ervas ou outros alimentos durante os primeiros seis meses de vida. (É importante dizer os nomes das bebidas e alimentos que é mais comum dar às crianças nos primeiros seis meses. Um programa verificou que muitas mulheres não pensavam que o aconselhamento referente a “não dê água”, se aplicava aos chás de ervas e outros líquidos.)

Procure ideias muitas vezes associadas à água e aplique-as ao colostro

- ♦ O colostro é o alimento para receber bem ao recém-nascidos neste mundo. É também a primeira imunização, protegendo o bebé das doenças.
- ♦ O colostro limpa o estômago do recém-nascido. Não é necessária água com açúcar.

Explique porque razão os bebês exclusivamente amamentados não necessitam de água

- ♦ O leite materno é constituído em 88 por cento por água.
- ♦ Cada vez que uma mãe amamenta, ela dá água ao seu bebé através do seu leite materno.
- ♦ O leite materno tem tudo o que o bebé necessita para matar a sede e alimentá-lo. É o melhor alimento e bebida possível de oferecer a um bebé para que o mesmo possa crescer forte e saudável.

Apontar os riscos de dar água

- ♦ Dar água aos bebês pode fazer mal e causar diarreia e doenças. O leite materno é limpo e puro e protege contra as doenças.
- ♦ O estômago de um bebé é pequeno. Quando o bebé bebe água fica menos espaço disponível para o nutritivo leite materno que é necessário para que o bebé cresça forte e saudável.

Relacione as boas práticas de aleitamento materno com a ingestão adequada de líquidos

- ♦ Quando a mãe achar que o seu bebé tem sede, ela deverá amamentá-lo imediatamente. Isto irá permitir que o bebé receba a água de que necessita.
- ♦ Quantas mais vezes a mãe amamentar, mais leite materno terá, o que significa mais água para o bebé.

Quais são as necessidades de água das crianças, após os seis meses de idade?

As diretrizes para a ingestão de água após os seis meses de idade são menos claras do que para os primeiros seis meses de vida do bebê. Aos seis meses, os alimentos complementares - alimentos dados em acréscimo ao leite materno para satisfazer a crescente necessidade de nutrientes do bebê - deverão ser introduzidos. Os tipos de alimentos que uma criança consome irão afectar a sua necessidade de água. Na maioria dos casos, a necessidade de água dos bebês de 6-11 meses pode ser satisfeita com o leite materno. A restante necessidade pode ser complementada com a fruta, os sumos de fruta, vegetais ou pequenas quantidades de água fervida, após a refeição.

É necessário ter cuidado para garantir que a água e os outros líquidos não substituam o leite materno. A água pode também substituir ou diluir o conteúdo nutricional de alimentos complementares de elevada densidade energética. As papas, sopas, caldos e outros preparados que contêm água e que são dados aos bebês, normalmente possuem menor densidade energética do que a recomendada para os alimentos complementares (0.6 kcal/g). Reduzir a quantidade de água a adicionar a estes alimentos pode melhorar o estado nutricional das crianças desta faixa etária.

Publicações relacionadas da LINKAGES

- ♦ Facts for Feeding: Birth, Initiation of Breastfeeding, and the First Seven Days after Birth, 2002
- ♦ Facts for Feeding: Breastmilk—A Critical Source of Vitamin A for Infants and Young Children, 2000
- ♦ Facts for Feeding: Recommended Practices to Improve Infant Nutrition during the First Six Months, 2001
- ♦ Quantifying the Benefits of Breastfeeding: A Summary of the Evidence, 2002
- ♦ Recommended Feeding and Dietary Practices to Improve Infant and Maternal Nutrition, 1999

Referências

Almroth SG, Bidinger P. No need for water supplementation for exclusively breastfed infants under hot and arid conditions. *T Roy Soc Trop Med H* 1990; 84:602-4.

Armellini PA, Gonzalez CF. Breastfeeding and fluid intake in a hot climate. *Clin Pediatr* 1979; 18:424-5.

Brown K et al. Infant-feeding practices and their relationship with diarrheal and other diseases in Huascar (Lima), Peru. *Pediatrics* 1989 Jan;83(1):31-40.

Glover J, Sandilands M. Supplementation of breastfeeding infants and weight loss in hospital. *J Hum Lact* 1990 Dec;6(4):163-6.

Goldberg NM, Adams E. Supplementary water for breast-fed babies in a hot and dry climate – not really a necessity. *Arch Dis Child* 1983; 58:73-74.

Hossain M et al. Prolactant infant feeding practices in rural Egypt. *J Trop Pediatr* 1992 Dec; 38(6):317-22.

Popkin BM et al. Breast-feeding and diarrheal morbidity. *Pediatrics* 1990 Dec; 86(6):874-82.

Sachdev HPS et al. Water supplementation in exclusively breastfed infants during summer in the tropics. *Lancet* 1991 April; 337:929-33.

Victoria C et al. Infant feeding and deaths due to diarrhea: A case-control study. *Am J Epidemiol* 1989 May;129(5):1032-41.

World Health Organization. Breastfeeding and the use of water and teas. Division of Child Health and Development Update, No. 9 (reissued, Nov. 1997).



Aleitamento Exclusivo: A Única Fonte de Água de que os Bebês de Terra Idade Necessitam- Perguntas Mais Frequentes é uma publicação da LINKAGES: Programa sobre Aleitamento Materno, Amenorreia da Lactação, Alimentação Complementar Relacionada e Nutrição Materna. A sua publicação foi possível com o apoio prestado pela Academy for Educational Development (AED) através do GH/HIDN da Agência dos Estados Unidos da América para o Desenvolvimento Internacional (USAID), ao abrigo dos termos do Acordo de Cooperação No. HRN-A-00-97-00007-00. As opiniões expressas neste documento são da exclusiva responsabilidade do(s) autor(es) e não reflectem necessariamente a visão da USAID ou da AED. Este documento foi traduzido do Inglês para Português por Cláudio de Sousa /Helen Keller Internacional—Moçambique.

